

## 探视病人

## 自我防护重在手的卫生

长沙市民王先生听说朋友住院后,就带上鲜花到病床探望。回家后,他洗手,换衣裤,但总感觉会被传染。专家指出,探视病人时,进入病房前、出病房后都要勤洗手,最好用医院配备的速干手消毒剂消毒,以防互相传染。



中南大学湘雅医院感染控制中心主任医师任南介绍,感染性疾病在临床中比重越来越大。一般说来,感染按病原体获得的地点可分为医院感染和社区感染,医院感染的病原体耐药性比社区感染要强,但近些年发现,社区感染的病原体耐药性也越来越强,或许是病人、探视者将病原体从医院带到了社区。

任南指出,感染性疾病的传播途径,主要有空气传播、飞沫传播、接触传播,其中接触传播是最常见的途径;按感染的病原体类型来分,主要有细菌性感染和病毒性感染。在探视患流感的病人时,因为流感病毒可通过飞沫传播,病人宜戴口罩,探视者也应该戴上口罩防护。对于一些有特殊管理的感染,比如,人感染H7N9病毒可飞沫传播,病人必须戴上口罩;又因为病人需要单独隔离,所以视频探视就行了,不一定要到病床现场探视。

出于礼节,去探视病人时往往会握手问候,这就可能传染病原体。如果探视者又有扶扶眼镜、挖挖鼻孔、搓搓脸等习惯,就很容易把病原体带到脸上。其实,握手之后最好是克制自己双手,不摸来摸去,而且进门之前宜用医院的速干手消毒剂洗手,探视完毕也宜再次洗手。现在医院几乎每间病房都配备有速干手消毒剂。任南说,探视者也可能自己携带一些病原体,如果探视者自己有感冒的症状,最好避免探视

病人,实在不能避免,应戴口罩进病房,手消毒之后再握手,握手后出病房再消毒。当然,在医院探视病人最好不要握手,像古人一样打拱手致意也许更健康。如果是进入重症监护病房探视,由于患者病情较重,为避免交叉感染,医院也会要求探视者戴口罩。

当前医院中多重耐药菌较多,并且这类感染的患者,在他(她)的床单位,例如病床、被褥、栏杆、床头柜、呼叫器等等都是被污染的范围,那么这些地方就有可能接触到病菌,所以手尽量少接触这些地方,更不要靠在或坐在病床上。

此外,每次探视的人员不宜过多,探视病人的时间也不宜过长,时间长了,既影响病人休息,又增加了病原体传播机会,一般以十几分钟为宜,最多不要超过半小时。至于探视者带上鲜花、水果探视,主要是看患者对花粉过不过敏,如果患者免疫力特别低,则不建议带鲜花进入病房。

任南表示,老人、小孩抵抗力较低,去探视高血压、心脑血管患者没关系,但是不宜探视传染病、呼吸病患者;孕妇抵抗力正常,但有些病毒会对孕妇胎儿造成影响,也不建议孕妇去探视。在医院内部,像电梯扶手、电梯按钮,对医务人员、患者、探视者、陪护者影响不大,主要是每个人养成卫生习惯,经常洗手,做好自我保护,确保健康安全。

本报记者 梁湘茂

## 饭前洗手 饭后漱口

俗话说:“病从口入。”饭前洗手,饭后漱口,是良好的卫生习惯,对于预防疾病、维系健康大有益处。

饭前洗手,是为了将我们在工作和生活中接触到的不卫生东西清洗干净,以免在吃东西时将病菌带入体内,引发疾病。日常生活中,我们的双手要接触大量的物品,这些物品上都带有各种各样的病毒、细菌和各种寄生虫的虫卵,这些有害的物质用肉眼很难看到。如果我们用带有大量病菌的手去抓拿食品,手及指甲上的各种病菌就会随食物进入人体

内,感染上肠炎、痢疾、伤寒、肝炎、蛔虫病等消化道传染病。

吃完饭后,食物残渣难免停留在牙齿间隙之中。如果饭后不能及时漱口、刷牙,时间长了,牙齿间隙中残留的食物就会在口腔内发酵,产生大量的细菌和酸性物质,从而腐蚀牙齿,导致口腔疾病或牙周炎、龋齿等牙病,影响身体健康,严重者还可引起全身性疾病。因此,正确的漱口、刷牙时间应是每次吃完饭后半小时之内,并且最好每三个月更换一次牙刷。

杨吉生



## 给油烟机清洗污垢

厨房是使用频繁的地方,也是容易藏污纳垢的地方。清洗抽油烟机前,可先开启抽油烟机,将去污剂喷在扇叶及内壁上,利用机器转动时的离心力,先将软化的油污甩除,再将内壁拭净;而在擦拭灶具时,应该用质地较温和的清洁剂,炉嘴则可用细铁丝刷去除碳化物,再利用细铁丝将出火孔逐一刺通,并用毛刷将污垢清除,对于灶具上的油渍,可在污处涂煤油,擦几下就干净了。陈迹可喷洒油污清洁剂,然后用报纸或湿布擦。新油迹可趁热用干布擦拭。为了以后清洁抽油烟机方便,可在开关上覆盖保鲜膜,并不时更换。这样,清洁时只需将保鲜膜拆下即可,油渍积存在抽油烟机缝隙中的几率也会大大降低。

## 清洁马桶

平时使用较多的马桶,外表相对比较好清洁,但内壁的污垢却要费上一番工夫。首先要用洁厕液清理,若效果不好,可把“安全漂白水”倒在尼龙刷上刷马桶,几分钟后,再一面冲水一面刷。污迹仍未去除,应让漂白水在马桶停长些时间再冲洗。还有一种方式,就是将喝剩下的可乐倒入其中,过一小时后冲水就能有效地冲干净马桶。

## 地板打蜡美容

无论是复合木地板还是油蜡实木地板,清洁时忌讳用湿拖把直接擦拭,应使用木质地板专用清洁剂进行清洁,让地板保持自然原色,并可预防木板干裂。清洁木地板后上蜡时,最好选择喷雾式的打蜡剂,容易将蜡打得均匀,再用软布将多余的油迹擦掉,以避免产生亮斑。涂过蜡的地板不要急着使用,应在晚间自然风干。

郑金美

## 生活小窍门

**牙膏洗衣更白净** 衣服的衣领、袖口特别脏。尤其是白色衣服上的汗渍,较难清理。清洗时,可先将衣服浸湿,再在脏处均匀涂上一层牙膏,用毛刷轻轻刷1-2分钟,清水漂净后再用肥皂或洗衣粉搓洗,衣服会显得格外干净白透。

**大蒜防止米生虫** 在米桶里放几瓣大蒜,或者用布、纸等包些花椒放在盛米的容器内,可防虫。

**风油精去除不干胶** 将风油精浸透不干胶痕迹,然后用干净的棉布擦拭,不干胶就会脱落了。

胡佑志



## 赏花观草防伤害

又是草长莺飞的时节,你或许会种植一些花草,用来装点居室环境。有些花卉本身有毒,人们出于好奇一旦触碰或误食,会造成严重后果。有些花卉还会释放一种对人体有害的气味,在花丛中呆得久了,会出现头昏脑胀、咽喉肿痛等症状。

**含羞草** 含羞草受儿童喜爱,它似有灵性,只要用手轻轻一碰,枝叶马上垂下,令人惊奇不已。可是,若人们频繁接触这种花草,会引起毛发脱落。

**杜鹃花** 杜鹃花又叫映山红,其中黄色杜鹃花中含有四环二萜类毒素,中毒后会引起呕吐、呼吸困难、四肢麻木等症状。

**夜来香** “夜来香”香气袭人,夜间香味尤其浓重,可是,这种花的香气闻得多了,易使人头晕、气喘,甚至引发心情烦闷,记忆力减退。因而不宜在夜来香花丛前久留。

**郁金香** 郁金香花中含有毒碱,人在这种花丛中呆上两小时就会头昏脑胀,出现中毒症状,严重者可能导致毛发脱落。

**夹竹桃** 夹竹桃含有毒性强烈的强心苷,其叶、花、皮不可入口,以防中毒。

**一品红** 它色彩艳丽,人见人爱,如折断茎枝,会溢出滴滴白色的乳汁,人的皮肤触及,容易引起红肿,误食其茎叶,可能发生致命危险。

**万年青** 风韵雅致,但叶内含有强烈的草酸和天门冬酸,误入人口,会导致口腔、喉咙灼伤。

**虞美人** 全株有毒,尤其以果实的毒性最大,误食后会引起中枢神经系统中毒,严重的甚至可导致生命危险。

**仙人掌** 刺内含有毒汁,人被刺后,易引起皮肤红肿、疼痛、瘙痒等过敏症状。

钱伟